



おおむら しおん ちゃん
(5さい)

ケーキさんに なって
だいすきな チョコケー
キや ショートケーキ
シュークリーム いろんな
ケーキをつくるの。すて
きな おみせに きてね。



川湯保育園のおともだち



さとう しゅうと くん
(5さい)

パバは かわゆしょうほ
しよの きゅうめいきゅう
きゅうし。ほくも きゅう
めいきゅうきゅうしに
なって びょうきの ひと
を たすけてあげたいな。

We are enjoying !!
サークル
おじゃまします!

東北海道岳風会北釧路支部
碧水吟詠会
会長・鎌田 花枝 さん
担当師範・鎌田 ケイ子 さん
会員・11人



碧水吟詠会の皆さん
後列右端が会長の鎌田花枝さん、前列中央が担当師範の鎌田ケイ子さん

碧水吟詠会は、設立から30年以上と
いう息の長いサークルです。
漢詩や和歌などに独特の節を付け



活動の様子

活動は毎週月曜日の19
時から公民館で
行っています。興
味のある方は、北
釧路支部長の木村
岳光さん ☎482
-32905か、公民
館 ☎482-23
40まで、お気軽
にお問い合わせく
ださい。

て吟じるのが詩吟。詩文を暗記するの
で頭の活性化につながるほか、吟じる
ときは腹式呼吸なので健康にもいい
とのこと。
会員の中で長い方は25年、一番新し
い方も4年と、比較的経験の長い会
員が多いのが特徴。また、町内はも
より標茶町から通ってくる会員もい
るそう。長く続けられた理由を伺
うと「女性だけのサークルなので、気持
ちを分かち合うことができる」「みんな
で大きな声を出して、笑顔で楽しく活
動して、ストレス発散できる」などの声
が聞かれました。さらに「段位昇段のた
めの審査や発表会に向けての練習な
ど、常に課題があるから、立ち向かお
うという気持ちになれる」という方も
いました。
今後、新しい会員を増やしていくの
が夢という碧水吟詠会の皆さん。担当
師範の鎌田ケイ子さんは「詩吟のこと
を全く知らない方も大歓迎です」と話
していました。

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

春野菜のおいしい季節になりました。今回はいろいろなドレッシングを紹介します。使う油の量を減らすと
カロリーも減らせるので、家庭でアレンジして、いろいろな野菜でおいしく試してみたいと思います。

ユズドレッシング(エネルギー72Kcal・食塩0.3g)

【材料】

- 油 大さじ3
- ユズ果汁 大さじ1強
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 少々
- セージ 少々(なくてもいいです)

【作り方】 材料を全てよく混ぜ合わせる。

※ユズの代わりに、レモン汁やポン酢などを使ってもお
いしく作れます。

レモン風味中華ドレッシング

(エネルギー46Kcal・食塩0.5g)

【材料】

- レモン果汁 70ml
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- ラー油 小さじ1/2
- 刻み長ネギ 少量
- 白ゴマ 少量

【作り方】

材料を混ぜ合わせ、仕上げにネギとゴマを混ぜる。
※レモンのさっぱりとした酸味と、中華風調味料とが意
外と合います。

韓国風ドレッシング(エネルギー28Kcal・食塩0.2g)

【材料】

- 酢 大さじ2
- コチュジャン 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- みりん 小さじ1
- おろしニンニク 小さじ1/2
- おろしショウガ 小さじ1/2
- 白ゴマ 少量

【作り方】

①コチュジャンと砂糖を合わせ、酢、ごま油、みりんを入
れてよくのばす。
②①にレモン汁とニンニク、ショウガ、ゴマを加える。
※肉の入ったサラダによく合います。また、しゃぶしゃぶ
のタレにも使えます。



オニオンドレッシング(エネルギー72Kcal・食塩0.3g)

【材料】

- 油 大さじ3
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- おろし玉ネギ 大さじ1
- かつお節 少々
- コショウ 少々

【作り方】 材料を全てよく混ぜ合わせる。

おろしそドレッシング(エネルギー73Kcal・食塩0.3g)

【材料】

- 油 大さじ3
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- だいこんおろし 大さじ1強
- 青シソ 1枚(みじん切り)
- 砂糖 少々

【作り方】 材料を全てよく混ぜ合わせる。

スパイシーソース(エネルギー111Kcal・食塩0.2g)

【材料】

- マヨネーズ 大さじ5
- 白ワイン 大さじ1
- カレー粉 小さじ2
- 玉ネギ 40g(みじん切り)
- 七味唐辛子 少々

【作り方】 材料を全てよく混ぜ合わせる。

※から味のきいた少し大人向けの味。ゆでた肉や蒸し煮
にした魚にも合います。ポテトサラダに使うと、ひと味
違ったおいしさです。

梅おかかたれ(エネルギー13Kcal・食塩1g)

【材料】

- 梅干し 中1個(種を取り包丁でたたく)
- めんつゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- かつおだし汁 1カップ
- 長ネギ 1/2本(みじん切り)
- かつお節 小1/2袋

【作り方】

梅干しと調味料、だし汁を混ぜ、最後にネギとかつお節
を散らす。

中華風酢(エネルギー40Kcal・食塩0.5g)

【材料】

- おろしショウガ 小さじ1
- 酢 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 少々

【作り方】 材料を全てよく混ぜ合わせる。